

Manuver epley

- Ambil posisi duduk di tempat tidur dan miringkan kepala hingga 45 derajat ke sisi yang mengalami vertigo (bagian kanan atau kiri).
- Posisikan bantal untuk menopang punggung atas, sehingga posisi kepala sedikit menengadah saat Anda berbaring.
- Gerakkan badan secara hati-hati untuk berbaring di tempat tidur dengan kepala masih dalam posisi miring 45 derajat. Pertahankan posisi selama 30–60 detik hingga pusing mereda.
- Dalam keadaan berbaring, arahkan kepala 90 derajat ke arah berlawanan dan tahan posisi ini selama 30–60 detik hingga pusing mereda.
- Sambil tetap mempertahankan posisi kepala, posisikan tubuh menghadap ke sisi kepala yang miring.
- Jika pusing sudah terasa berkurang, Anda bisa kembali duduk secara perlahan-lahan.



Pencegahan

- Hindari terlalu cepat berdiri saat bangun tidur karena dapat memicu kambuhnya vertigo. Biasakan duduk sejenak sebelum beranjak dari kasur setelah bangun tidur.
- Gerakkan kepala secara perlahan dan hati-hati saat beraktivitas.
- Hindari olahraga yang memerlukan gerakan cepat, seperti basket dan sepak bola.
- Hentikan kebiasaan merokok dan batasi konsumsi minuman beralkohol.
- Kurangi asupan garam dan makanan berlemak.
- Kecilkan volume suara atau musik saat menggunakan *earphone*.
- Menghindari gerakan secara tiba-tiba agar tidak terjatuh.
- Gunakan beberapa bantal agar posisi kepala saat tidur menjadi lebih tinggi.
- Hindari gerakan kepala mendongak, berjongkok, atau tubuh membungkuk.
- Bagi pengidap penyakit Meniere, batasi konsumsi garam dalam menu sehari-hari

Semoga Cepat Sembuh



VERTIGO



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG**

Apa itu Vertigo?

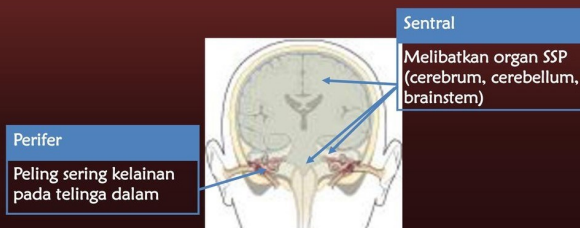
Vertigo adalah kondisi yang membuat penderitanya mengalami pusing hingga merasa dirinya atau sekelilingnya berputar. Kondisi ini biasanya menandakan adanya gangguan keseimbangan.



Jenis-jenis

- **Vertigo perifer.** Vertigo ini terjadi ketika ada masalah dengan telinga bagian dalam.
- **Vertigo sentral.** Terjadi ketika ada masalah dengan otak. Penyebabnya bisa termasuk infeksi, tumor otak, cedera otak traumatis atau stroke.

Vertigo (sentral atau perifer)



Cegah Vertigo dengan Hidup Bersih dan Sehat

Penyebab

Vertigo merupakan gejala dari gangguan kesehatan tertentu yang dapat terjadi pada telinga atau otak. Berikut adalah beberapa penyebab umum dari kondisi tersebut:

- **Vertigo posisi paroksismal jinak (BPPV).** Merupakan penyebab paling umum dari vertigo dan menciptakan perasaan intens dan singkat bahwa pengidapnya berputar atau bergerak.
- **Infeksi.** Infeksi virus pada saraf vestibular, yang disebut neuritis vestibular atau labirin, dapat menyebabkan vertigo yang intens dan konstan.
- **Penyakit Meniere.** Ketika cairan berlebihan menumpuk di telinga bagian dalam, hal ini dapat memicu episode vertigo mendadak.
- **Migrain.** Vertigo akibat migrain dapat berlangsung beberapa menit hingga berjam-jam.
- **Cedera kepala atau leher.** Vertigo merupakan salah satu gejala umum akibat cedera traumatis pada kepala atau leher. Terutama jika cedera menyebabkan kerusakan pada sistem vestibular.
- **Penggunaan obat-obatan.** Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan vertigo. Misalnya seperti pusing, gangguan pendengaran dan tinnitus, atau telinga berdenging.

Gejala

Salah satu gejala kondisi vertigo yang paling umum adalah pusing, yang biasanya memburuk dengan gerakan kepala. Selain itu, ada beberapa gejala vertigo lain yang juga dapat terjadi, seperti:

- Peningkatan keringat.
- Mual.
- Muntah.
- Sakit kepala.
- Telinga terasa berdengung.
- Timbulnya gangguan pendengaran.
- Gerakan mata yang tidak disengaja.
- Kehilangan keseimbangan.



Penanganan di rumah

- ♦ Upayakan untuk tetap tenang.
- ♦ Segera duduk dan pejamkan mata, bila gejala vertigo muncul saat sedang berdiri.
- ♦ Hindari berbaring miring dengan bertumpu pada sisi kepala yang mengalami vertigo.
- ♦ Tidur dengan posisi kepala sedikit terangkat atau lebih tinggi.
- ♦ Cukupi asupan cairan dengan minum air putih.
- ♦ Gunakan penerangan saat terbangun di malam hari.
- ♦ Mengonsumsi obat vertigo jika ada/ bawa ke fasilitas kesehatan